Vlaanderen
is divers

Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

PA خراب خوب، سوڅ او اندېښنه؟

لارښود دهغه د کډوالو لپاره چې د کډوالۍ سوابق لري.

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

integratie-inburgering.be

1 Heb je last van deze klachten?

Soms heb je zoveel meegemaakt dat je je niet meer kan ontspannen. Je zit vast in negatieve gedachten, gevoelens en stress. Dit kan leiden tot verschillende klachten.

- Je voelt je al lange tijd somber, leeg of verdrietig.
- Je hebt nergens zin in, ook niet in leuke dingen. Zelfs dagelijkse taken zoals je wassen en aankleden, kosten veel energie.
- Je hebt geen energie om werk te zoeken of om naar de les te gaan.
- Je voelt je schuldig.
- Je slaapt onrustig en te weinig. Je hebt vaak nachtmerries.
- Je slaapt heel veel, maar toch ben je altijd moe.
- Je hebt een groot gevoel van onveiligheid, waar je niet van afgeraakt.
- Je bent erg angstig. Je schrikt snel en hevig.
- Je kan je niet goed concentreren en vergeet veel dingen.
- Je hebt lichamelijke klachten zoals spierpijn, hoofdpijn, rugpijn.
- Het eten smaakt niet meer. Je eet omdat het moet. Of je eet juist heel veel.
- Je piekert voortdurend. Je kan niet stoppen met nadenken.
- Je hebt een gebrek aan vertrouwen in jezelf en in je omgeving.
- Je bent snel boos en geïrriteerd. Je krijgt woede-uitbarstingen die je niet onder controle hebt, maar waar je later spijt van hebt.
- Je schaamt je voor jezelf.
- Je wil liever geen contact met andere mensen.
- Je hebt geen zin meer in seksueel contact.
- Je begint veel te roken, gebruikt alcohol of andere verslavende middelen.
- Je hebt geen zin meer in het leven.

Hoe komt het dat je last hebt van deze klachten?

Er zijn verschillende oorzaken mogelijk.

Je verleden

Misschien was je in je land van herkomst getuige van martelingen, oorlog, (politieke) vervolgingen of seksueel geweld. Misschien ben je familie of vrienden verloren. Of is er iets naars gebeurd tijdens je reis naar België waardoor je bang geworden bent?

Je huidige leef- en woonsituatie

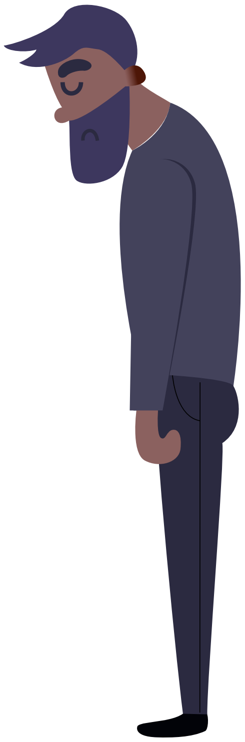
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een verblijfsvergunning of niet? In België mis je misschien ook de steun van familie of vrienden.

Er zijn nog veel andere factoren die stress veroorzaken en niet iedereen heeft alle klachten. Iedereen ervaart stress op zijn eigen manier. Soms ontstaan de klachten tijdens de asielprocedure, maar soms ook pas erna.

2 Wat kan je zelf doen aan je klachten?

Reflecteer

- Schrijf op wat je voelt, meemaakt en zorgen geeft. Dat kan je helpen om met meer afstand naar jouw problemen te kijken.
- Denk na over wat jou ontspant. Is er iets dat je vroeger graag deed en wat je hier ook kan doen? Bijvoorbeeld muziek maken, sporten, klussen, naaien,...



Deel je problemen

- Praat met familie of vrienden over je klachten. Dit kan opluchten.
- Praat met een vertrouwd iemand, bijvoorbeeld je begeleider.
- Zoek contact met landgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt. Vaak begrijpen ze precies wat je doormaakt.
- Als je gelovig bent, kan je steun zoeken in de plaatselijke kerk of moskee.
- Neem deel aan groepsactiviteiten voor volwassenen, jongeren of kinderen zoals:
    - psycho-educatieve praatgroepen;
    - creatieve oefeningen;
    - ontspanningsoefeningen voor je lichaam;
    - Mind-Spring:
      Je bent gevlucht? Je hebt het gevoel dat je je weg kwijt bent?
      Via het Mind-Spring-programma zoeken we samen naar de balans in je leven zodat je weer een richting ziet.
      Het programma bestaat uit zes bijeenkomsten over (omgaan met) stress, over verlies en rouw, over identiteit en het zetten van een nieuwe stap in de toekomst.
      Daarnaast zijn er ontspanningsoefeningen.
      De cursus is gratis en wordt in je eigen taal gegeven.

      ⓘ www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/

Zorg voor routine

- Hou je normale dagelijkse ritme vast.
- Ga elke avond op hetzelfde uur slapen en sta elke morgen op een vast tijdstip op.
- Ga overdag niet op bed liggen of in de zetel slapen.
- Ga elke week op dezelfde dag naar de plaatselijke bibliotheek om een tijdschrift of krant te lezen.
- Maak een schema voor elke dag van de week met activiteiten. Bijvoorbeeld:

Maandag: boodschappen doen
Dinsdag: klusjes opknappen
Woensdag: vrijwilligerswerk doen (vraag na bij je begeleider wat je kan doen in de buurt)
Donderdag: naar de bibliotheek gaan om de krant te lezen
Vrijdag: praten met iemand
Zaterdag: handwerken
Zondag: opruimen

Onderneem actie

- ✓ Beweeg! Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen. In Vlaanderen en Brussel zijn er heel wat parken, provinciale domeinen en recreatiedomeinen. Daar vind je speeltuinen, picknickweiden en soms zelfs zwemvijvers. Je vindt alle mogelijkheden op de website van je provincie:
  - Antwerpen: www.provincieantwerpen.be
  - Brussel: www.brussel.be
  - Limburg: www.limburg.be
  - Oost-Vlaanderen: www.oost-vlaanderen.be
  - Vlaams-Brabant: www.vlaamsbrabant.be
  - West-Vlaanderen: www.west-vlaanderen.be
- ✓ Ben je alleen in het opvangcentrum, zonder familie? Vraag aan een kamergenoot om samen iets te doen: koken, boodschappen doen, wandelen, ...

- Vraag de begeleider of je een cursus kan volgen.
- Doe mee aan leuke culturele activiteiten in je buurt.
  - Wat gebeurt er waar voor volwassenen?
    Surf naar www.uitinvlaanderen.be en ga naar 'agenda' → 'gratis activiteiten'.
  - Wat gebeurt er waar voor kinderen?
    Surf naar www.uitmetvlieg.be en ga naar 'agenda' → 'gratis activiteiten'.
- Leer en oefen Nederlands zodat je over je leven kan praten in het Nederlands. Op de website www.nederlandsoefenen.be vind je ontmoetingsmomenten voor nieuwkomers in jouw buurt. Zo breid je je sociale netwerk uit en kan je met anderen praten over je problemen. Wil je thuis al wat Nederlands oefenen? Check dan zeker www.nedbox.be waarop heel wat leuke oefeningen Nederlands staan.

Probeer enkele makkelijke oefeningen uit om tot rust te komen

- **Krijg je gedachten onder controle**

  Ga naar buiten en doe je ogen dicht. Welke drie dingen hoor je? Welke drie dingen voel je?
  Doe je ogen open en kijk rond je. Welke drie dingen zie je?
  Doe je ogen terug dicht. Welke twee dingen hoor je? Welke twee dingen voel je?
  Doe je ogen open en kijk rond je. Welke twee dingen zie je?
  Hou je ogen open nu. Wat hoor je? Wat voel je? Wat zie je?

- **Let op je ademhaling**

  Door stress ga je sneller ademen. Let daarom bewust op je ademhaling:

  → Adem in en maak je buik dik.
  → Adem uit en maak je buik terug plat.
  → Adem in, maak je buik dik en hou je adem een paar seconden vast.
  → Blaas heel traag de lucht uit je lichaam en maak je buik terug plat.
  Herhaal dit een aantal keer tot je je rustiger voelt. Heb je een moeilijk gesprek? Pas dan deze techniek toe.

- **Zoek online naar rustgevende oefeningen in je moedertaal**

  Probeer yoga, ademhalingstechnieken, meditatie, hardlopen, … via instructies in je moedertaal:

  → www.care4refugees.org
  → www.youtube.com

Je kan ook apps installeren op je smartphone die je helpen om stress te verminderen. Zo zijn er apps die je eraan doen denken dat je af en toe rustig moet ademhalen. Zoek op trefwoorden zoals 'omgaan met stress' in je moedertaal.

3 Wanneer moet je hulp vragen?

Herken je enkele klachten van stress? Het betekent niet onmiddellijk dat je een psychische ziekte hebt. Veel klachten komen ook voor bij andere gezondheidsproblemen.

Herken je veel klachten of worden ze erger? Dan heb je misschien een psychische ziekte en heb je hulp nodig.

De meest voorkomende psychische ziektes bij vluchtelingen zijn depressies en posttraumatische stress-stoornissen.

Depressie: je hebt geen zin en energie om iets te doen. Je bent vaak verdrietig. Je denkt dat je niets kan en dat je leven geen zin heeft.

Posttraumatische stressstoornis (PTSS): je denkt vaak aan moeilijke momenten uit je verleden. Je bent snel bang, je schrikt gemakkelijk. Je wil liever geen contact met mensen. Je vertrouwt bijna niemand. Je slaapt moeilijk. Mensen met een PTSS kunnen ook depressieve klachten hebben. Iemand die slecht slaapt omdat hij elke nacht nachtmerries heeft, is moe en kan zich triestig voelen.

Praat erover met een hulpverlener: een dokter, je begeleider, een verpleger, … Jullie bekijken samen wat er precies met jou aan de hand is. Als je klachten erg zijn, verwijst de hulpverlener je door naar:

In Vlaanderen en Brussel:

- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

In Wallonië en Brussel:

- Services de Santé Mentale (SSM)
- Centre Public d’Action Sociale (CPAS)
- Centre d’Integration

Door de behandeling verdwijnen niet meteen alle klachten. Vaak worden de klachten minder erg. Dat verhoogt de kwaliteit van je leven.

4 Wie kan je helpen?

Kan je niet bij je vrienden of familie terecht? Ga dan naar een professionele hulpverlener. Je moet je daar niet voor schamen. Je bent niet de enige met klachten.

Huisarts

Als je in België ziek bent, ga je eerst naar de huisarts. Heb je last van stress of denk je dat je een psychisch probleem hebt? Dan neem je best eerst contact op met je huisarts. Jullie bekijken samen je klachten. De huisarts stelt een behandeling voor of verwijst je door naar een geschikte hulpverlener of instelling.

Er bestaan huisartsengroepspraktijken en wijkgezondheidscentra die een psycholoog in het team hebben. Je kan er terecht voor (een eerste) psychologische begeleiding.

Trajectbegeleider bij het Agentschap Integratie en Inburgering

Je trajectbegeleider kent de organisaties in jouw regio die werken rond zorg en gezondheid. Tegelijkertijd helpt je trajectbegeleider jou met je weg te vinden in ons land. Jullie bekijken samen wie of wat je verder kan helpen. Hij of zij weet hoe moeilijk het soms is om in een nieuw land je leven herop te bouwen.

Trajectbegeleider bij het OCMW

Ben je in begeleiding bij het OCMW? Dan kun je gerust aan je begeleider laten weten dat het minder goed met je gaat. Hij of zij helpt je zoeken naar de meest geschikte hulp.

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

In een CAW kan je terecht als je moeilijkheden ervaart in je persoonlijke leven, zoals:

- financiële moeilijkheden;
- problemen in je relatie of familie;
- verlies van familie of vrienden;
- eenzaamheid;
- stress;
- verslavingen;
- misdrijven of traumatische gebeurtenissen (zowel slachtoffers als daders).

Het CAW heeft ook vluchthuizen of opvangcentra voor slachtoffers van familiaal geweld.

Een CAW-team bestaat meestal uit maatschappelijk werkers en (relatie)therapeuten. De hulp is altijd gratis. Indien nodig verwijst het CAW je door naar andere instellingen of hulpverleners.

Het CAW heeft centra in heel Vlaanderen en Nederlandstalig Brussel.

ⓘ www.caw.be

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg helpt mensen met psychische klachten. Leeftijd speelt geen rol. Iedereen kan er hulp krijgen: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

Het team van elk CGG bestaat uit psychiaters, psychologen, maatschappelijk werkers,... Al deze specialisten werken samen. Ze zoeken samen met jou wat de beste aanpak is voor je hulpvraag.

Je huisarts of het CLB van de school van je kind verwijzen je door naar een CGG. Je kan dus niet op eigen initiatief naar een CGG. Je gaat er altijd op afspraak.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Zelfstandige hulpverleners

Heel wat psychologen, psychiaters en therapeuten werken als zelfstandige. Je kan soms sneller bij hen terecht dan bij een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg.

Als je naar een zelfstandige hulpverlener gaat, kom je bij één persoon terecht. Die kan je wel of niet liggen. In een CGG zoeken ze naar de persoon of de vorm van hulpverlening die jou het beste past.

Voor een consult bij een zelfstandige hulpverlener betaal je tussen 40 en 70 euro. Een afspraak bij een psychiater wordt (gedeeltelijk) terugbetaald door de ziekteverzekering.

Tip: vraag na bij jouw mutualiteit of ze financieel tussenkomt bij een therapie.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

Psychiatrische Afdeling in een Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)

Je gaat naar een PAAZ als je bijvoorbeeld een psychische crisis hebt of als je aan zelfmoord denkt. Je verblijft er meestal dag en nacht, voor een korte periode. Je kan er ook terecht voor een korte behandeling van onder andere depressies, verslavingsproblemen, stemmings- of angststoornissen.

Het team van een psychiatrisch ziekenhuis bestaat uit psychiaters, psychologen, (psychiatrisch) verpleegkundigen aangevuld met bijvoorbeeld ergotherapeuten, bewegingstherapeuten, maatschappelijk werkers,...

Beroepsgeheim
In België hebben alle huisartsen, hulpverleners en trajectbegeleiders een geheimhoudingsplicht. Ze mogen alleen met jouw toestemming informatie over jou aan anderen doorgeven.

Taal
Als je de taal onvoldoende beheerst, kunnen de huisarts of hulpverleners in sommige gevallen een tolk inschakelen. Deze kan bij het gesprek aanwezig zijn of telefonisch tolken. Ook de tolk heeft een geheimhoudingsplicht.

5 Welke hulp kan je krijgen?

Je problemen bespreken met een hulpverlener kan al een hele opluchting zijn. Er zijn verschillende manieren waarop een hulpverlener je kan helpen.

Gesprekken

Hulpverleners praten met jou over je problemen. Ze bekijken welke problemen er zijn, wat de mogelijke oorzaken zijn en welke oplossingen er zijn. Door te praten met een hulpverlener voel je je minder alleen en beter begrepen.

Groepstherapie

Je kan samen met anderen een behandeling volgen. Je leert van elkaar en met elkaar: je herkent gevoelens en situaties, je ervaart sympathie en soms ook de boosheid die in de groep ontstaat. Hoe hechter de groep wordt, hoe groter het effect van de therapie.

Medicatie

In sommige gevallen schrijft de huisarts medicatie voor, bijvoorbeeld bij slaapproblemen of depressies. Het is belangrijk dat je goed weet waarvoor je medicatie krijgt en hoe je het moet innemen. Blijf de huisarts vragen stellen tot je zeker bent dat je het begrepen hebt. Wil je iets veranderen aan je medicatie? Overleg dan met je huisarts of psychiater. Begin zeker nooit te experimenteren met je medicatie.

Sommige medicatie mag je niet te lang en niet te veel gebruiken. Andere medicijnen moet je net wel constant innemen vooraleer je effect ziet.

6 Wie kan kinderen en jongeren helpen?

Kinderen en jongeren kunnen ook angst of verdriet voelen. Ze krijgen bijvoorbeeld klachten nadat ze gevlucht zijn uit hun land van herkomst. Hun klachten zijn vaak anders dan bij volwassenen.

- Ze zijn veel drukker dan vroeger.
- Ze sluiten zich af van hun omgeving.
- Ze gedragen zich terug als een klein kind.
- Ze plassen weer in hun broek terwijl ze dat al lang niet meer gedaan hebben.

Dit kunnen signalen zijn dat het niet goed gaat met je kind. Als ouder is dit erg om te zien, ook al heb je het zelf misschien moeilijk. Als je je zorgen maakt, roep je best op tijd hulp in voor jezelf en voor je kind. Hulpverleners kunnen je kind helpen bij het verwerken van wat jullie hebben meegemaakt.

Je kan ook voor kinderen en jongeren terecht bij de organisaties die we opsomden. Ze hebben deelwerkingen die zich op kinderen en jongeren richten.

Meer weten?

- Vraag advies aan je trajectbegeleider of huisarts.
- Praat erover met de school van je kind en het CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding).
- Jongeren kunnen met allerlei vragen zelf terecht bij het JAC, via chat, e-mail, telefoon of een gesprek: www.caw.be/jac.
- Meer info over kinderen en jongeren met psychische problemen: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- Bij het CAW kunnen jongeren tussen 9 en 18 jaar deelnemen aan Mind-Spring Junior. Hier werken ze in groep aan veerkracht: www.caw.be.
- Voor therapeutische begeleiding kunnen jongeren tussen 10 en 20 jaar ook terecht in een Tejo-huis: www.tejo.be.

7 Meer informatie en nuttige links

Geestelijk Gezond Vlaanderen: www.geestelijkgezondvlaanderen.be
Informatie over psychische klachten en over waar je terecht kan als je hulp zoekt.

Agentschap Integratie en Inburgering: www.integratie-inburgering.be
Het Agentschap Integratie en Inburgering organiseert de Vlaamse inburgeringscursus in Brussel en Vlaanderen (met uitzondering van de steden Antwerpen en Gent). Het programma bestaat onder andere uit een cursus over wonen en werken in België, Nederlands leren en persoonlijke begeleiding.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring
Mind-Spring organiseert groepsactiviteiten voor vluchtelingen. Je krijgt er informatie over stress en hoe je ermee kan omgaan. Het programma verhoogt je mentale weerbaarheid en helpt je je toekomst aanpakken. Je wordt in je eigen taal begeleid.

HerstelAcademie: www.herstelacademie.be
Bij een HerstelAcademie werk je aan je psychische kwetsbaarheid. Je volgt er een cursus in groep, begeleid door iemand met ervaringskennis en een hulpverlener.

CAW: www.caw.be
Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met vragen en problemen die te maken hebben met welzijn.

Vind een psycholoog: www.vind-een-psycholoog.be
Een overzicht van alle zelfstandige psychologen in Vlaanderen en Brussel.

Uit in Vlaanderen: www.uitinvlaanderen.be
Zoek culturele activiteiten in je buurt om je te ontspannen.

Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be
Zoek activiteiten in je buurt op maat van kinderen.

Nedbox: www.nedbox.be
Oefen je Nederlands online, via tv-fragmenten en krantenartikels.

Care4refugees: www.care4refugees.org
Ademhalingstechnieken en relaxatieoefeningen in verschillende talen.

1 آیا تاسو د لاندنیو مسایلو څخه په تکلیف یاستئ؟

- تاسو د اوږدې مودې راهیسي خپه یاستئ، ځان تش او غمجن احساس کوئ.
- تاسو هېڅ شي سره علاقه نه لرئ، حتی په زړه پورې شیان سره هم علاقه نه لرئ. حتی ورځني کارونه لکه د لوبو مینځل او کالي اغوستل ستاسو څخه ډېر انرژی غواړي.
- تاسو د کار د لېولو لپاره یا تولګي تللو لپاره انرژي نه لرئ.
- تاسو خپل ځان ګناهګار احساس کوئ.
- تاسو ناآرامه او لږ خوب کوئ. تاسو ډېري وختونه خرابه خوبونه وینئ.
- تاسو ډېر خوب کوئ، مګر سر له دي تاسو تل ستړي یاست.
- تاسو د ناامنی یو ستر احساس لرئ، کوم چې تاسو له ځان څخه نشئ لرې کولای.
- تاسو ډېر بېرجن یاستئ. تاسو یو ناڅاپه ژر او شدید تک خورئ.
- تاسو نشئ کولای چي ښه تمرکز وکړئ او ډېر مسایل هېر کوئ.
- تاسو فزیکي تکلیفونه لکه د پلو درد، د سر درد او د ملا درد لرئ.
- د خواړو څخه خوند نه اخلئ. تاسو څکه خوراک کوئ چې باید وکړئ. یا تاسو ډېر خوراک کوئ. تاسو په دوامداره توګه سوچ کوئ. تاسو نشئ کولای چي د فکر کولو لړئ ودروئ.
- تاسو په خپل ځان د باور کمښت سره په خپل چاپیریال کي مخامخ یاستئ.
- تاسو ژر په غوسه او خپه کیږئ. تاسو داسي په غوسه کیږئ چي په خپل ځان باندي کنټرول نشئ کولای مګر وروسته له هغي بیا تاسو پښیمانه کیږئ.
- تاسو په خپل ځان شرمیږئ.
- تاسو دا غوره ګڼئ چي له نورو خلکو سره تماس ونلرئ.
- تاسو علاقه نه لرئ چي جنسي اړیکي ټینګي کړئ.
- تاسو ډېر سګرټ څښئ، الکول یا نور روږدي توکي کاروئ.
- تاسو له ژوند سره علاقه نه لرئ.

تاسو باندې دومره سختې تیر شوي دي چې نه شئ کولای ځان آرامه احساس کړئ؟ تاسو په منفي افکارو، احساساتو او روحي فشار کې بند پاتې یاستئ. دا حالت کیدای شي بیلابیلو تکلیفونو لامل شي.

ولې تاسو ددې تکلیفونو څخه په تکلیف یاستئ؟
ډیر ممکنه لاملونه شتون لري.

ستا تېر ژوند

کېدای شي چې تاسو په خپل پلارني هیواد کې د شکنجې، جګړې، (سیاسي) تعقیب شاهدان ووسئ یا جنسي تاوتریخوالی لیدلی وي.
کیدای شي چې تاسو خپله کورنۍ یا ملګري له لاسه ورکړي وي. یا کیدای شي ستاسو د سفر په مهال بلجیم ته تاسو ته یوه بده پېښه پېښ شوي وي.

ستاسو اوسنی ژوند او د ژوند چارې

په کمپ کې ژوند کیدای شي مشکل وي: دلته د بیلابیلو تابعیتونه او عادتونو انسانان ژوند کوی. تاسو باید ډېر څه د پردیو کسانو سره په ګډه وکاروئ. تاسو هرکله په دې نه پوهیږئ چې څنګه
د ورځې په جریان کې ځان مصروفه وساتئ. سربیره پردې، تاسو باید د خپل د پناه غوښتنې پروسې پایلو ته انتظار وکړئ: آیا تاسو به د استوګنې اجازه ترلاسه کړئ یا که نه؟ ممکن چې تاسو په بلجیم کې د خپلې د کورنۍ یا ملګرو د ملاتړ کمښت احساس کړئ.

ډیری نور عوامل شتون لري چې د روحي فشار لامل کیږي او ټول انسانان شکایتونه نلري. هرڅوک په خپله طریقه روحي فشار تجربه کوي. ځینې وختونه شکایتونه د پناه غوښتنې د پروسې پرمهال راپورته کیږي، مګر ځینې وختونه وروسته له هغې.

2 تاسو پخپله د خپلو شکایتونو په اړه څه کولای شئ؟

انعکاس

- هغه څه ولیکئ چې تاسو یې احساس کوئ، تجربه کوئ او په اړه یې اندیښنه لرئ. دا کیدای شي چې تاسو سره مرسته وکړي تر څو خپل مشکل ته د واټن څخه وګورئ.
- د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې تاسو آرام کوي. آیا داسي کوم څه شته چې تاسو پخوا هغه په لیوالتیا سر ته رسوه او اوس دلته هم تاسو هغه سر ته ورسوئ؟ د مثال په توګه، موسیقي غږول، سپورتونه، ترمیم کاری، ګندل،...

خپلې ستونزې شريکې کړئ

- د خپلو تکليفونو په اړه له خپلې کورنۍ يا ملګرو سره خبرې وکړئ. دا کار کېدای شي ستاسو زړه تش کړي.
- د اعتماد وړ کس سره خبرې وکړئ چې تاسو ورباندې باور ولرئ، د مثال په توګه ستاسو لارښود.
- د خپلو هغو هيوادوالو سره اړيکه ونيسئ چې ورته تجربه ولري. اکثراً هغوی دقيقا پوهيږي چې په تاسو څه تيريږي.
- که چېرې تاسو اساس ووسئ، بيا تاسو کولای شئ چې په ځايي کليسا يا جومات کې د مرستي غوښتنه وکړئ.
- د بالغينو، تنکي ځوانانو او د ماشومانو لپاره په ډلېزو فعاليتونو کې برخه واخلئ، لکه:
  - د رواني زده کړو د خبرو کولو د ملاتړ ډلې
  - تخليقي تمرينونه
  - ستاسو د بدن لپاره د آرامی تمرينونه
  - مايند - اسپرينګ:

تاسو تبنتېدلي ياستئ؟ آيا تاسو داسې احساس کوئ چې خپله لاره مو ورکه کړې ده؟
د مايند-سپرنګ پروګرام له لارې موږ تاسو سره په کېدو ستاسو په ژوند کې توازن لټوو، ترڅو تاسو يو ځل بيا خپله لاره پيدا کړئ.
دا پروګرام د شپږو غونډو څخه چې د روحي فشار، د لاس ورکولو او غم، هوئت او يو نوی ګام د راتلونکي په لور دی، جوړه شوې دی. د په څنګ کې آرامتيا لپاره تمرينونه هم شتون لري.
کورس په وړيا توګه دی او ستاسو په خپله ژبه کې تدريس کيږي.

ⓘ www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/

روټین ترلاسه کړئ

- خپل نورمال ورځنی نظم وساتئ.
- هره شپه په معین وخت کي ويده شئ او هر سهار په ټاکلي وخت پاڅېږئ.
- د ورځي په اوږدو کي په بستري کي خوب مه کوئ یا په کوچ باندېي خوب مه کوئ.
- هره اونی په ورته ورځ سېمیز کتابتون ته لاړشئ ترڅو مجله یا ورځپاني ولولئ.
- د اونی د هر ورځ لپاره مهالویش جوړ کړئ چي په هغي کي فعالیتونه شامله وي. د مثال په ډول:

دوشنبه: سودا اخېستل
سه شنبه: ترمیم کاري
چهارشنبه: داوطلبانه کار کول (د خپل لاربنود څخه پوښتنه وکړئ چي تاسو په سیمه کي څه کولای شئ)
پنجشنبه: کتابتون ته تلل او ورځپاني لوستلو
جمعه: یو کس سره خبري کول
شنبه: لاسي کار
یکشنبه: پاک کول

اقدام وکړه

✓ حرکت وکړئ! د مثال په توګه، پیاده ګرځېدل یا بایسکیل ځلول. په فلانډرز او بروکسل کي ډېری پارکونه، ولایتي سیمي او تفریحيي سیمي شتون لري. هلته به تاسو د لوبو ډګرونه، د پکنیک ساحي او ځیني وختونه حتی د لامبو حوضونه پیدا کولای شئ. تاسو کولای شئ چي ټول امکانات د خپل ولایت په ویب پاڼي له طریقه وموئ:

- انټورپن: www.provincieantwerpen.be
- بروکسل: www.brussel.be
- لیمبورخ: www.limburg.be
- ختیځ فلینډرز: www.oost-vlaanderen.be
- فلیمیش برابانټ: www.vlaamsbrabant.be
- لویدیځ فلینډرز: www.west-vlaanderen.be

✓ آیا تاسو د خپلي کورنی څخه پرته، په کمپ کي یوازي اوسېږئ؟ د خوني له ملګري څخه وغواړئ چي په ګډه یو څه وکړئ: پخلی، سودا اخېستل، قدم وهل ...

✓ د لاربنود څخه وپوښتئ چي آیا تاسو کولای شئ چي کورس تعقیب کړئ.

- په سیمه کې په یو په زړه پوري فرهنګي فعالیت کې برخه واخلئ.

  - د لویانو لپاره څه مصروفیت شتون لري؟
    www.uitinvlaanderen.be ویب پاڼي ته مراجعه وکړئ
    en ga naar ‘agenda’ → ‘gratis activiteiten’.
  - د ماشومانو لپاره څه مصروفیت شتون لري؟
    www.uitmetvlieg.be ویب پاڼي ته مراجعه وکړئ
    en ga naar ‘agenda’ → ‘gratis activiteiten’.

- هالنډي زده کړئ او تمرین یې کړئ ترڅو تاسو د خپل ژوند په اړه په هالنډي کې خبرې وکړئ. په www.nederlandsoefenen.be ویب پاڼي کې به تاسو په خپله سیمه کې د نویو راغلو کسانو لپاره د ملاقات شېبې پیدا کړئ. پدې توګه تاسو خپله ټولنیزه شبکه پراخه کوئ او کولای شئ له نورو سره د خپلو ستونزو په اړه خبرې وکړئ. آیا تاسو غواړئ ی مخکې له مخکې په کور کې
  د هالنډي ژبې تمرین وکړئ؟ په پوره ډاډ دلته وګورئ www.nedbox.be چېرته چې د هالنډي ډېر ښه تمرینونه شتون لري.

کوښښ وکړئ چې ځینې آسانه تمرینونه سر ته ورسوئ چې آرام شئ.

- **خپل افکار تر کنټرول لاندې راولئ**
  بهر لاړشئ او خپلې سترګې وتړئ. تاسو کوم درې
  شیان اورئ؟ تاسو کوم درې شیان احساس کوئ؟
  خپلې سترګې خلاصې کړئ او شاوخوا وګورئ. تاسو کوم درې
  شیان تاسو وینئ؟
  خپلې سترګې بیا وتړئ. کوم دوه شیان
  تاسو اورئ؟ تاسو کوم دوه شیان احساس کوئ؟
  خپلې سترګې خلاصې کړئ او شاوخوا وګورئ. تاسو کوم دوه
  شیان وینئ؟
  اوس خپلې سترګې خلاصې وساتئ. تاسو څه اورئ؟ تاسو څه احساس کوئ؟
  تاسو څه وینئ؟

- **خپل تنفس ته پام وکړئ**
  د روحي فشار له کبله ګړندۍ تنفس کوئ. له همدې امله، خپل
  تنفس ته پام وکړئ:
  - ← تنفس وکړئ او خپله خېټه غټه کړئ.
  - ← تنفس وکړئ او خپله خېټه وړه کړئ.
  - ← تنفس وکړئ، خپله خېټه غټه کړئ او د څو ثانیو لپاره خپله ساه ونیسئ.
  - ← خورا ورو ورو او د خپل وجود څخه وباسئ او خپله خېټه وړه کړئ. دا کار څو ځله تکرار کړئ ترڅو چې خپل ځان آرامه احساس کړئ. آیا تاسو یوه ستونزمنه مرکه لرئ؟ بیا ددې تخنیک څخه کار واخلئ.

- **په خپله مورنۍ ژبه کې د هوساینې تمرینونو آنلاین ولټوئ.**

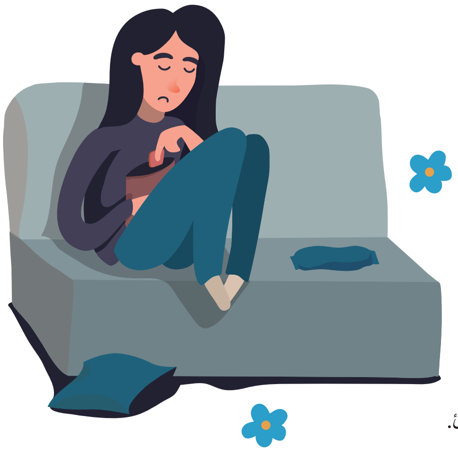
  د یوګا، د تنفس تخنیکونه، مډیټشن منډې وهل، ... ستاسو په مورنۍ ژبه کې د لارښوونو له لارې:
  - ← www.care4refugees.org
  - ← www.youtube.com

تاسو کولای شئ په خپل سمارټ فون کې آپس هم نصب کړئ چې تاسو سره د روحي فشار په کمولو کې مرسته وکړي. په دې توګه ځینې داسې آپس شتون لري چې تاسو ته دا یادونه ژوندي کوي چې کله نا کله باید په آرامه توګه ساه واخلئ. د کلیمو د لټولو په مهال داسې کلیمې لکه 'روحي فشاره سره سلوک' په خپلې مورنۍ ژبه کې ولټوئ.

3 کله باید د مرستې غوښتنه وکړئ؟

آیا تاسو د روحي فشار کومې نښې لرئ؟ دا موضوع پدې معنی نه ده چې تاسو سمدستي رواني ناروغي لرئ.
ډېري تکلیفونه د نورو روغتیایي ستونزو په مهال هم پیښیږي.

آیا ډیري تکلیفونه تاسو ته آشنا دي یا دا چې ستاسو تکلیفونه ډېر شوي دي؟ بیا کیدای شي چې رواني ناروغي ولرئ او تاسو مرستې ته اړتیا لرئ.



د مهاجرو په منځ کې ترټولو عام رواني ناروغۍ
ژور خپګان او د پخواني ناخوالو له کبله روحي فشار منځته کېدل.

ژور خپګان: تاسو هېڅ علاقه او انرژي نه لرئ چې یو څه وکړئ. تاسو ډیرې وختونه غمجن یاستئ. تاسو داسې فکر کوئ چې تاسو هیڅ شی نه شئ کولای او دا چې ستاسو ژوند هیڅ معنی نلري.

د پخواني ناخوالو له کبله روحي فشار منځته راتلل (PTSD): تاسو ډېري وختونه د پخواني ناخوالو په هکله فکر کوئ. تاسو ژر وېرېږئ او ډېر ژر یو ناڅاپه ټکان خورئ. تاسو دا غوره ګڼئ چې له نورو خلکو سره تماس ونلرئ. تاسو په نورو باندې تقریبا هېڅ اعتماد نلرئ. تاسو په سختئ خوب کوئ. هغه کسان چې په PTSD اخته دي د خپګان تکلیفونه هم لري. هغه څوک چې د بدو خوبونو له کبله شپې ښه خوب نه شي کولای، ستومانه او خواشینی وي.

د دې موضوع په هکله یو مرسته کونکي سره خبرې وکړئ: یو ډاکټر، یو لارښود، یو نرس ..... تاسو په ګډه وګورئ چې تاسو دقیقاً څه تکلیف لرئ. که چېرې ستاسو تکلیفونه جدي وي، بیا به مرسته کونکی تاسو لاندنیو ادارو ته معرفي کړي:

په فلانډرز او بروکسل کې:

- د هوساینې کار عمومي مرکز (CAW)
- د رواني روغتیایي مرستو مرکز (CGG)

په والونیا او بروکسل کې:

- د سانتې مینټل خدمات (SSM)
- د عامه ټولنیزو فعالیتونو مرکز (CPAS)
- د ادغام مرکز

د درملنې څخه وروسته سمدستي ټول شکایتونه له مینځه نه ځئ. ډېري وخت تکلیفونه لږ کیږي. دا ستاسو د ژوند کیفیت لوړوي.

4 څوک درسره مرسته کولای شي؟

آیا تاسو نه شئ کولای چې خپلو ملګرو یا کورنۍ سره وګورئ؟ بیا یو مسلکي مرسته کونکي ته مراجعه وکړئ. تاسو باید پدې باندې ونه شرمېږئ. تاسو یوازینی کس نه یاستئ چې دا ډول تکلیفونه لرئ.

کورنی ډاکټر

کله چې په بلجیم کې یو کس ناروغ کېږي، لومړی خپل کورني ډاکټر ته مراجعه کوي. آیا تاسو د روحي فشار څخه په تکلیف یاستئ یا فکر کوئ چې رواني ستونزه لرئ؟ بیا دا غوره ده چې لومړی خپل کورني ډاکټر سره اړیکې ونیسئ. تاسو به په ګډه د تکلیف په هکله د یو بل سره خبرې وکړئ. کورنی ډاکټر د درملني وړاندیز کوي یا تاسو یو مناسب مرسته کونکي یا اداري ته معرفي کوي.

د کورني ډاکټرانو ډلېزه معاینه خانه او روغتیایي مرکزونه چېرته چې روانشناس په ډلې کې شامله وي هم شتون لري. تاسو کولای شئ چې د (لومړني) رواني مشورې لپاره هلته روانشناس ته لاړشئ.

د ادغام او په ټولنې کې د بلدېدلو اداري د پروګرام لارښود

ستاسو د پروګرام لارښود په سیمه کې هغه سازمانونه پېژني کوم چې د روغتیا او پاملرنې په برخې کې کار کوي. په ورته وخت کې ستاسو د پروګرام لارښود به تاسو سره، زموږ په هیواد کې، د ستاسو د لارې د موندلې په برخې کې مرسته وکړي. تاسو به په ګډه ګورئ چې څوک یا څه تاسو سره
نوري مرسته کولای شي. هغه سړی یا هغه ښځه پوهیږي چې کله نا کله څومره ستونزمن وي چې یو کس په یو بل هېواد کې ژوند پیل کړي.

د OCMW په اداري کې د پروګرام مشاور

آیا تاسو د OCMW څخه لارښود ترلاسه کوئ؟ بیا تاسو په آسانه توګه کولای شئ چې خپل لارښود ته خبر ورکړئ چې خپل ځان ښه نه احساس کوئ. هغه به تاسو سره د خورا مناسبي مرستي په موندلو کې مرسته وکړي.

د هوساینې کار عمومي مرکز (CAW)

تاسو کولای شئ چې CAW ته مراجعه وکړئ کله چې تاسو په خپل شخصي ژوند کې ستونزې ولرئ، د بېلګې په توګه:

- مالي ستونزې؛
- په اړیکو یا کورني چارو کې ستونزې؛
- د کورنۍ د غړو یا ملګرو له لاسه ورکول؛
- یوازې توب؛
- روحي فشار؛
- روږدي (اعتیاد)؛
- جرمونه یا دردونکي پیښې (دواړه قربانیان او مرتکبین).

CAW د امن کورونه یا د کورني تاوتریخوالي د قربانیانو لپاره د اوسېدلو مرکزونه هم لري.

د CAW ټیم معمولاً د ټولنیزو کارکونکو او (اړیکو) د معالجینو څخه جوړ شوي دي. مرسته تل وړیا وي. که چېرې اړین وي، CAW به تاسو نورو ادارو یا مرسته کونکو ته معرفي کړي.

CAW په ټول فلینډرز او هالنډي ژبې بروکسل کې مرکزونه لري.

www.caw.be

د رواني روغتیایي مرستو مرکز (CGG)

د رواني روغتیا پاملرنې مرکز د هغه کسانو سره مرسته کوي چې رواني تکلیفونه ولري. عمر هېڅ ډول رول نه لوبوي. هرڅوک کولای شي چې مرسته ترلاسه کړي: ماشومان، تنکي ځوانان، او زاړه.

هر CGG ټیم رواني ډاکټران، روانشناسان، ټولنیز مرسته کونکي، ...لري. دا ټول کارپوهان د یو بل سره یو ځای کار کوي. هغوی به تاسو سره په ګډه ستاسو د مشکل د حل کولو لپاره تر ټولو غوره لاره ومومي.

ستاسو کورنی ډاکټر یا ستاسو د ماشوم ښوونځي CLB به تاسو CGG ته معرفي کړي. دا په دې معنئ ده چې تاسو نشئ کولای چې خپله په مستقله توګه CGG ته ورشئ. تاسو به تل د ملاقات لپاره مخکې له مخکې وخت ټاکئ.

www.geestelijkgezondvlaanderen.be

خپلواکه مرسته کونکي

ډیري روانشناسان، رواني ډاکټران او معالجین په خپلواکه توګه کار کوي. تاسو کولای شئ چې ژر هغوی ته مراجعه وکړئ نسبت دې ته چې د رواني روغتیایي مرستو مرکز ته ورشئ.

کله چې تاسو یو خپلواکه مرسته کونکي ته مراجعه کوئ، بیا تاسو یو کس ته ورځئ. کیدای شي چې دا کس ستاسو خوښ شي کیدای شي چې خوښ مو نه شي. په CGG کې دوی داسې یو کس یا د مرستې یو ډول تاسو ته لټوي چې ستاسو حالت سره سمون ولري.

د یو خپلواکه مرسته کونکي د یو ملاقات لپاره تاسو د ۴۰ ایرو څخه تر ۷۰ ایرو پورې پیسې ورکوئ. د روانشناس سره د ملاقات د مصرف (یوه برخه) د روغتیا بیمې لخوا تادیه کېږي.

لارښوونه: د خپل روغتیا بیمې شرکت څخه وپوښتئ چې آیا هغوی په درملنه کې مالي مرسته کوي.

www.vind-een-psycholoog.be

په عمومي روغتون کې د رواني ناروغیو څانګه (PAAZ)

د بېړنۍ په توګه تاسو PAAZ ته هغه مهال ځئ کله چې تاسو رواني کړکېچ کې ووسئ یا په داسې حالت کې ووسئ چې د ځان وژنې په اړه فکر وکړئ.
تاسو معمولاً د لنډې مودې لپاره دشپې او ورځې هلته پاتې کېږئ. تاسو کولای شئ چې د لنډې درملنې لپاره لکه خپګان، د روږدي کیدو ستونزې، د مزاج بدلیدل ستونزې یا وېرې ستونزې د حل لپاره مراه وکړئ.

د رواني روغتون ټیم د رواني ډاکټرانو، روانشناسانو، (رواني)، نرسانو، حرفوي معالجین، د خوځښت کارپوهانو، ټولنیزو مرسته کونکو ..... څخه جوړ شوی دی.

مسلکي محرمیت
په بلجیم کې ټول کورني ډاکټران، مرست کونکي او د پروګرام مشاورین د کاري محرمیت مکلفیت لري.
دوی یوازې اجازه لري چې ستاسو په اجازه ستاسو په هکله نورو ته ستاسو په اړه معلومات ورکړي.

ژبه
که ستاسو ژبه په کافي اندازه زده نه وي، بیا کورنی ډاکټر یا مرسته کونکي په ځینو حالاتو کې تاسو ته یو ژباړونکی استخدام کوي. دا کس کولای شي چې د مرکې په ترڅ کې شتون ولري یا د تلیفون له لارې د خبرو ترجمه وکړي. همدا ډول ژباړونکي هم د محرمیت مکلفیت لري.

5 تاسو څه مرسته تر لاسه کولای شئ؟

د مرسته کونکی سره د خپلو ستونزو په هکله بحث کول کیدای شي د زړه د تش کېدلو سبب وګرځي. ډیرې طریقي شتون لري چې مرسته کونکی کولای شي تاسو سره مرسته وکړي.

مرکې

مرسته کونکي تاسو سره ستاسو د ستونزو په اړه خبرې کوي. دوی ګوري چې کومې ستونزې شتون لري، کوم ممکنه لاملونه او کوم د حل لارې شتون لري. د مرسته کونکي سره خبرې کول ددې سبب ګرځي چې تاسو د یوازې توب احساس ونکړئ او داسي احساس وکړئ چې یو څوک تاسو درک کوي.

ډله ایزه درملنه

تاسي کولای شئ د نورو سره یوځای درملنه تعقیب کړئ. تاسو له یو بل څخه او له یو بل سره زدکړه کوئ: تاسو د یو بل احساسات او وضعیت درک کوئ، تاسو د یو بل سره خواخوږي ښکاره کوئ او ځیني وختونه هغه غوصه چې په ډلي کي منځ ته راځي هغه درک کوئ. هر څمره چې
ډله یو بل ته نږدې شي، په هغه اندازه په درملني باندې اغیزه لري.

درمل

په ځینو مواردو کي کورني ډاکټر نسخه لیکي، د مثال په توګه د خوب ستونزې یا خپګان لپاره.
دا مهمه دي چې تاسو په دې پوه شئ چې تاسو ته د څه شي لپاره درمل درکول کېږي. تل د کورني ډاکټر څخه پوښتني وکړئ، تر هغه چې تاسو ډاډه شئ. آیا تاسو غواړئ چې خپل درملو بدل کړئ؟ بیا خپل کورني ډاکټر یا رواني ډاکټر سره مشوره وکړئ. هیڅکله د خپل درملو سره تجربه مه پیل کوئ.

ځیني درمل باید د ډیري اوږدي مودي لپاره ډېر زیات ونه کارول شي. د نور درملو مخکي لدې چې تاثیري وګورئ باید په دوامداره توګه واخلئ.

6 څوک کولای شي د چې ماشومانو او ځوانانو سره مرسته وکړي؟

ماشومان او تنکي ځوانان هم کولای شي ویره یا خفګان احساس کړي. د مثال په توګه، دوی وروسته له هغي څخه چې د خپل اصلي هیواد څخه
وتښتېدل ورته تکلیفونه پیدا کېږي. د هغوی تکلیفونه اکثرا د لویانو په پرتله توپیر لري.

- هغو د پخوا په پرتله ډیر مصروف وي.
- هغوی ځان له خپل چاپیریال څخه جلا کوي.
- هغوی د کوچني ماشوم په څیر عمل کوي.
- هغوی بیا پ خپل پتلون کي متیازې کوي، په داسي حال کي چې د ډیري مودې څخه یي دا کار نه کاوه.

دا هغه ممکنه نښي دي چې ښکاره کوي ی ستاسو ماشوم ښه نه دی. د مور او پلار په توګه ددې لیدل ډېر ګران دی، حتی سره له دې چې تاسو ته هم کیدای شي ډېر ګران وي. که چېرې تاسو اندیښنه لرئ، ښه به دا وي چې تاسو مخکي له دې چې ځنډ وشي د خپل ځان او د خپل
ماشوم لپاره مرسته وغواړئ. مرسته کونکي کولای شي چې ستاسو د ماشوم سره د هغه مسایلو د هضم کولو په برخي کي چې په هغه تېر شوي دي مرسته وکړي.

تاسو کولای شئ چې د ماشومانو او تنکي ځوانانو لپاره پورته ذکر شویو ادارو ته مراجعه وکړئ. دوی د ماشومانو او تنکي ځوانانو لپاره جزوي اغېزې لري.

آیا نور معالومات غواړئ؟

- د خپل د پروګرام لارښود یا کورني ډاکټر څخه مشوره واخلئ.
- په دې اړه د خپل د ماشوم ښوونځي او CLB (د زده کونکي لارښود مرکز) سره خبرې وکړئ.
- تنکي ځوانان کولای شي چې خپلې بیلابیلې پوښتنې د چټ، ایمیل، تلیفون له طریقه د CAJ وپوښتي او یایوه مرکه: www.caw.be/jac.
- د ماشومانو او تنکي ځوانانو رواني ستونزو په اړه اضافي معلومات: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- د CAW له طریقه هغه تنکی ځوانان چې عمرونه یې د ۹ او ۸۱ کلونو په منځ کې ووسي کولای شي چې د ځوانانو په ماینډ - اسپرنګ کې برخه واخلي. دلته دوی په انعطاف کونکي ډلو کې کار کوي: www.caw.be. هغه تنکي ځوانان چې د ۰۱ او ۰۲ کلونو ترمنځ عمر لري کولای شي چې د معالجې لپاره یو تیجو کور ته لاړ شي: www.tejo.be.

7 نور معلومات او ګټور لینکونه

له ذهني پلوه سالم فلانډرز : www.geestelijkgezondvlaanderen.be

د رواني شکایتونو په اړه معلومات او هغه ځای ته چې د مرستې د لاسته راوړو لپاره ورځئ.

د ادغام او په ټولني کې د بلدېدلو اداره : www.integratie-inburgering.be

د ادغام او په ټولني کې د بلدېدلو اداره په بروکسل او فلینډرز کې د فلیمیش د ادغام کورس تنظیم کوي (د انټورپ او ګینټ ښارونو په استثنا). پروګرام په دې توګه دی،
په بیلجیم کې د ژوند او کار کولو کورس، د هالنډي ژبې زده کړه او شخصي لارښودنه.

ماینډ - اسپرینګ : www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring

د ماینډ-اسپرینګ د کډوالو لپاره ډله ایز فعالیتونه تنظیم کوي. تاسو د روحي فشار په اړه معلومات ترلاسه کوئ او دا به روښانه شي چې څنګه ورسره سلوک وکړئ. دا پروګرام ستاسو رواني وړتیا ډیروي او ستاسو راتلونکي چارو ته مرسته کوي. تاسو ته به ستاسو په خپله ژبه کې لارښوونه کیږي.

د بیا رغوني اکاډمي : www.herstelacademie.be

د بیا رغوني په اکاډمی کې تاسو په رواني اغېزمن تیا کار کوئ. تاسو د ګروپ له طریقه کورس تعقیب کوئ، د یو مرسته کونکي لخوا چې تجربه او پوهه لري لارښوونه لاسته راوړئ.

CAW : www.caw.be

د عمومي هوساینې مرکز (CAW) د خلکو سره د هوساینې پورې اړوند پوښتنو او ستونزو کې مرسته کوي.

روانشناس پیدا کړئ : www.vind-een-psycholoog.be

په فلینډرز او بروکسل کې د ټولو خپلواکو روانشناسانو عمومي لیست.

په فلینډرز کې : www.uitinvlaanderen.be

د خپل ځان د آرامتیا لپاره په سیمې کې کلتوري فعالیتونه ومومئ.

اوت مت فلیخ : www.uitmetvlieg.be

د ماشومانو لپاره په سیمې کې مناسب فعالیتونه ومومئ.

ندبوکس www.nedbox.be

په آنلاین بڼه، د تلویزیون ویناوې او ورځپاڼو په مرسته، د هالندي د ژبې تمرین وکړئ .

Care4refugees : www.care4refugees.org

په مختلف ژبو کې د تنفس تخنیکونه او د راحتی تمرینونه.

Deze brochure is geïnspireerd op de folder voor vluchtelingen over psychische klachten van het expertisecentrum Pharos in Nederland.

Dit is een uitgave van het Agentschap Integratie en Inburgering in samenwerking met het Steunpunt Geestelijke Gezondheid (2019).

دا نشریه د یو هالینډی تخصصی مرکز، فاروس، د یوې نشریې په الهام چې د کډوالو رواني ناروغیو په هکله لیکل شوې وه، ترتیب شوې ده.

د نشریه د ادغام او بلدیدلو د اداري یوه خپرونه ده چې د رواني روغتیا د مرستو مرکز په همکارئ ترتیب شوې ده (2019).

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

V.U.: Jo De Ro, Agentschap Integratie en Inburgering, private stichting, Tour & Taxis, Havenlaan 86C bus 212, 1000 Brussel